



GUISANTES VERDES, BAJOS EN SODIO, ENLATADOS

Fecha: Octubre 2012

Código: 100314

DESCRIPCION DEL PRODUCTO

- Los guisantes enlatados han sido clasificados Grado B o mejores por USDA.
- Los guisantes enlatados son alimentos bajos en sodio.
- Los guisantes enlatados son dulce o de una variedad temprana.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los guisantes enlatados vienen empaçados en latas de 15 ½ onzas, lo cual rinde alrededor de 3 ½ porciones (porciones de ½ taza) después de haberlos cocinado y escurrido.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los guisantes verdes sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el restante de guisantes abiertos en un recipiente hermético que no sea metálico y refrigérela.
- Busque la fecha en el paquete que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD a: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si los calienta, sívalos inmediatamente o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva los guisantes verdes enlatados en ensaladas, o calentados en sopas y platos principales.
- Sirva los guisantes verdes enlatados con papas pequeñas, cebollas aperladas y/o nabos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de guisantes enlatados cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de guisantes enlatados proporciona el 15% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada y el 12% de la cantidad diaria de fibra recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (85g) guisantes, bajos en sodio, enlatados, escurridos

Cantidad por Porción			
Calorías	60	Calorías de Grasa	5
		% de Valor Diario*	
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	140mg		9%
Total de Carbohidratos	10 g		3%
Fibra Dietética	3g		12%
Azúcar	4g		
Proteína	4g		
Vitamina A	15%	Vitamina C	6%
Calcio	2%	Hierro	5%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

ENSALADA DE PASTA PARA PICNIC

RINDE ALREDEDOR DE 5 PORCIONES

Ingredientes

1 lata (15 ¼ onzas) de guisantes, bajos en sodio, escurridos
 8 onzas de pasta de corbatín
 1 lata (15 ¼ onzas) maíz enlatado, sin sal, escurrido
 1 taza de pimiento rojo, finamente cortado en tiras
 ½ taza de aderezo Italiano, reducido en grasa, bajo en sodio

Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete; enjuáguela bajo agua fría escúrrala.
2. Combine la pasta, maíz, guisantes, y pimientos rojos en un tazón.
3. Revuélvalo con el aderezo.

Variación

Para un plato más saludable, añada 2 tazas de pollo cocido y cortado o jamón y añádale más aderezo como sea necesario.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Picnic de Ensalada de Pasta							
Calorías	290	Colesterol	0mg	Azúcar	12g	Vitamina C	50mg
Calorías de Grasa	30	Sodio	150mg	Proteína	12g	Calcio	30mg
Grasa Total	3g	Total de Carbohidratos	55g	Vitamina A	70 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	8g				

Receta adaptada del "DelMonte.com".

SOPA DE GUISANTES DEL JARDÍN

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

¾ taza cebolla, picada
 1 clavo ajo, picado
 1 cucharada margarina
 2 latas (alrededor de 15 onzas cada una) guisantes bajos en sodio
 1 taza leche baja en grasa
 ½ taza caldo de pollo bajo en sodio, reducido en grasa
 1 cucharadita perejil seco (si lo desea)
 Una pizca pimienta

Preparación

1. En una olla grande, cocine la cebolla y el ajo en margarina hasta que estén suaves.
2. Colóquelos en una licuadora con 1 lata de guisantes y leche. Cubra y licue hasta que queden suaves.
3. Viértalo en una cacerola; coloque los guisantes restantes de la lata y los demás ingredientes restantes en la licuadora; cubra y licue hasta que queden suaves.
4. Añádalo a la cacerola; cocine a fuego lento durante 15 minutos. No deje que hierva. Se puede servir caliente o frío.

Información Nutricional para 1 porción (1 taza) de Sopa de Guisantes de Jardín Temprano							
Calorías	150	Colesterol	0mg	Azúcar	10g	Vitamina C	16mg
Calorías de Grasa	25	Sodio	273mg	Proteína	9g	Calcio	90mg
Grasa Total	3g	Total de Carbohidratos	24g	Vitamina A	82 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	0.5g	Fibra Dietética	6g				

Receta adaptada del "DelMonte.com".